

Tentamen idrottpsychologi 2010-01-14

1. Idrottpsychologi grundar sig till stor del inom kognitiv psykologi och därför är det viktigt att ha förståelse för de begrepp och teorier som härrör sig från kognitionspsykologin. Din uppgift blir att kortfattat förklara vad som menas med begreppet kognition och hur kognitionspsykologin betraktar människan. 4 p.
2. Förklara tre olika processer som är involverade i människans kognitiva processer och som är relevanta för idrotten. För att erhålla full poäng krävs en väl underbyggd teoretisk beskrivning samt en koppling till den idrottsliga kontexten. 6 p.
3. Attributioner har visat sig ha vara ett viktigt område inom kognitiv psykologi. Din uppgift blir att utifrån kurslitteraturen förklara vad som menas med attributioner och hur dessa kan klassificeras och förstås samt vilka olika typer av attributionsfel som kan förekomma och vilka konsekvenser dessa kan få för individen i en idrottskontext. För att erhålla full poäng krävs en väl underbyggd teoretisk beskrivning samt en koppling till den idrottsliga kontexten. 10 p.
4. Förklara kortfattat utifrån attributionsteorin vad som kan förklara att vissa personer tenderar att i större utsträckning bli deprimerade (inlärde hjälplöshet). 4 p.
5. Inom idrottpsychologin härleds ofta individers beteende- och reaktionsmönster utifrån olika personlighetsdrag. Det visar sig emellertid finnas flera olika synsätt eller perspektiv på hur personligheten skall betraktas. Din uppgift blir att välja två av de vanligast förekommande perspektiven inom personlighetsforskningen och kortfattat beskriva dem samt att placera in dem i en idrottslig kontext. 6p.
6. Självkänslan har förslagits bestå av två olika delkomponenter (bassjälvkänsla och prestationsbaserad självkänsla). Din uppgift är att beskriva de båda delkomponenterna samt förklara hur delkomponenterna på olika sätt kan förklara varför människor självvattityder och beteenden varierar. 4 p.
7. Vad menas med situationsspecifikt självförtroende (self-efficacy)? 2 p.
8. Hur påverkas idrottare av mer eller mindre starka karaktärsdrag av perfektionism? 4 p.

9. Beskriv kortfattat den grundläggande teorin om självmedvetenhet (self-awareness).
2p
10. Det engelska uttrycket Arousal har traditionellt beskrivits som graden av fysiologisk aktivering, vilken har visat sig kunna variera mellan olika individer. Hur kan denna variation, dvs. hög och låg arousal biologiskt förklaras?
4 p.
11. Vilket samband finns det mellan arousal och prestation?
4 p.
12. Förklara kortfattat varför vissa personer ägnar sig åt riskfyllda aktiviteter som fallskärmsbrottning?
4 p.
13. Det är inte ovanligt att en idrottare oavsett nivå ställs inför svåra situationer, vilket kan ge upphov till stress och oro. De medvetna ansträngningar en individ gör för att hantera detta kallas för copingstrategier. Beskriv två olika copingstrategier och relatera dem till en idrottslig kontext.
4 p.
14. Två olika typer av motivationsklimat beskrivs inom den idrottspsykologiska litteraturen. Beskriv kortfattat vad som skiljer dessa två olika typer av motivationsklimat samt vad det kan få för konsekvenser för den enskilde idrottaren.
4 p.
15. Förklara kortfattat vad som menas med sociala representationer och vilken funktion de har i idrotten.
4 p.
16. Förklara kortfattat vad som menas med "Social loafing" (social lättja) och i vilka sammanhang som detta kan tendera att vara mer frekvent förekommande.
4 p.
17. Det har förts fram en rad förklaringar (både fysiologiska och psykologiska) på vilket sätt fysisk aktivitet kan bidra till en större stresstålighet. Välj ut två av de som omnämns i kurslitteraturen och diskutera vad som kan förklara varför den upplevda stressen minskar.
4p.
18. Väl utvecklade psykologiska färdigheter är en förutsättning för att kunna prestera på hög nivå, oavsett vilken typ av prestation det handlar om. Mental träning är en av flera tekniker som omnämns i samband med interventionsprogram bland aktiva inom idrott. Din uppgift är att redogöra för två olika typer av mentala tekniker. Vad karaktäriserar var och en av dessa tekniker och vilka positiva effekter kan respektive teknik tänkas medföra för den aktive?
6 p.

Summa: 80 p.

G: 40 p.

VG: 60 p.

